

冬天怕冷,不妨来给身体“种太阳”

冬至开始做“三九灸”,最冷的时候补补阳气

天气越来越冷,许多人的肠胃开始闹事,老寒腰也发作了,过敏性鼻炎更影响了正常的工作生活。这些秋冬易犯的毛病,可以试一试三九灸。南京市秦淮区淮海路社区卫生服务中心针灸科主任中医师王磊告诉现代快报记者,三九天做灸疗,给身体“种太阳”,可以解决不少“怕冷”疾病。

现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华 文/摄



医生在给患者做督脉灸治疗

冬至开始做“三九灸”,最冷的时候补补阳气

近日,现代快报记者来到淮海路社区卫生服务中心,了解“三九灸”的秘密。刚走进该中心四楼的针灸科,生姜的辛香味便扑面而来,主治中医师张亚翔介绍,马上演示的是督脉灸,这是三九灸中最典型的一种灸法,会用到大量生姜。

只见她取出一个长方形木盒,隔着一层薄布,将其放在患者背部中间,刚好覆盖了脊柱部位。然后在盒中的隔空细网上,先铺一层生姜末,再加一层艾绒,点燃后,空气中

弥漫着艾草和生姜的混合香气。患者表示,背部逐渐有了温暖的感觉。

俗话说“热在三伏,冷在三九”,一年中最寒冷的时期便是“三九天”。数九寒天,就是从冬至算起,每九天算一“九”,一直数到“九九”八十一天。三九灸,就是指在三九天,利用艾灸的方法在患者的穴位或者患处进行施灸,来治疗或者预防疾病的一种治疗手段。

三九灸的原理是什么?冬至是阴寒盛极之日,也是一阳初生之时,顺应自然变化,利用三九灸来鼓舞身体的阳气,助阳补虚,提高身体的免疫力,增加抗病的能力。张亚翔表示,今年的三九灸从12月21日开始,

治疗方案常有两种,第一种方案是每个“九”治疗一次,从“一九”做到“九九”共九次。但是现在生活节奏比较快,许多人工作忙碌,可以选择第二种方案,也就是在三九、四九集中治疗四次,俗话说“三九四九冰上走”,这十八天最为寒冷,集中治疗也有一定效果。

他被肠胃病困扰多年,三九灸“暖”了胃

近年来,“冬病夏治”被许多人知晓,其实三九灸就是冬病冬治和冬病冬防,并对冬病夏治进行巩固。王磊告诉记者,近几年,中心在开展

三伏贴三伏灸的基础上,积极开展了三九灸的治疗,对于冬季易发疾病,疗效显著提高。

秋冬季易发肠胃疾患,40岁的张先生一直骑电动车上班,入秋后,常常觉得肚子隐隐得难受,偶尔拿热水袋捂捂肚子就觉得舒服了很多,便没在意。到了冬季,张先生竟然出现了排黑便的状况,一次上班时,他突然眼前一黑晕倒了,到医院查出中度贫血,是消化道溃疡出血导致。从那之后,天一冷,张先生的胃就会犯病。

秋冬季节,饮食不节、过于劳累,或者天气突冷,都会导致肠胃疾病。王磊回忆,前年张先生找到他

时,刚刚入冬,他便建议患者试一试三九灸。一个冬天坚持下来,张先生终于摆脱了反复发作的胃疼。

除了肠胃疾病,三九灸还适合哪类疾病?王磊介绍,一类是冬季高发的慢性呼吸道疾病,从中医的角度看,这些主要是阳气虚弱导致的疾病,比如过敏性鼻炎、慢支、哮喘、肺功能减退等。他在门诊上曾遇到一名肺癌患者,手术后常出现喘不上气的状况,进行三九灸治疗后,呼吸慢慢变顺畅了许多。第二类是运动系统疾病,也就是大家常说的老寒腿、老寒腰。第三类是健康人群,但是怕冷,免疫力差,也可以做三九灸,起到增强体质体的作用。

智能健康时代,可穿戴心电监测未来可期

近日,第16届中国远程心脏监护技术学术会议在南京举办,本次会议主要内容是远程心脏监护技术的应用推广,来自国内远程心脏监护信息学领域的著名专家、学者就互联网、心电人工智能、云计算、医学大数据、可穿戴设备新技术在远程心脏监护中的应用等相关主题展开交流讨论,共同探讨大数据时代背景下新型远程心脏监护实践模式与理论研究的发展前景。

通讯员 唐晓 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

从Holter到可穿戴设备的进阶

互联网时代院外心电监测发展迅速

泰康仙林鼓楼医院超声与功能检查科主任李萍参会并当选学会委员,会后李萍分享了参会心得,“从动态心电图(Holter)到可穿戴设备的进阶,院外心电监测将成为院内常规心电检查手段的一种有力补充,尤其是对于那些常规心电图难以捕捉到的阵发性心律失常患者来说更有帮助。”她表示,临床上经常遇到一些患者,自诉有心脏不舒服的症状,但常规心电图检查却没有发现问题。“常规心电图只能记录某一段时间内的心电活动,而心脏异常情况的发生,往往是阵发性的、过性的。也就是说,当一个人的心脏发生异常状况时,即便他马上去医院做检查,那短短十几秒的静息心电图,也不一定能够抓到异常情况,所以就需要进行全程连续24小时,甚至48小时以上的监测,去捕获心脏的异常状况。”

目前,临床上对于怀疑有心脏疾病的患者,通常会采用长程动态心电监测(如Holter,持续24小

时或更长时间)来检查患者是否存在心律失常或心肌缺血情况,这也是目前临床上比较有效的确定心脏病的的方法之一。“Holter的监测效果是非常不错的。但一次Holter检查也无法保证能捕捉到心脏异常,因为最好的检查手段是在潜在心脏病自己显露时进行测试,所以需要患者进行更长时间的连续监测才能获得有效数据。因此,系统性、智能化将是未来对心血管疾病进行长期管理的方式。”李萍主任介绍到,“此外,传统的心电监测设备毕竟是一个具有电极和电线的装置,即使是电池供电的便携式机器也是相对比较笨重的,对患者的日常活动会带来一定影响。近年来可穿戴心电监测设备的应用,为患者自我采集心电图提供了更多的可选方案。”

通过大数据平台辅助诊断

可穿戴心电监测未来可期

近年来,个人智能心电监测设备研发加速,可穿戴心电监测设备种类繁多,包含了心电贴片、心电束带、智能手表、智能心电衣等,记录方式有单通道、3通道甚至12

通道。使用时的理想流程:用户上传监测数据至云端,基层医生进行用户交流产生电子病历,三级医院接受电子病历后为患者提供合理的就医建议,通过大数据平台进行辅助诊断。

举例来说,有监测需求的用户可以在家中进行较长时间的心电监测,居家实时监测采集到的信息将通过系统自动传输到医院的远程心电网络系统,一旦发现有心电异常状况,医院后端数据监测人员将会及时通知患者来院接受进一步的检查和治疗,这对于心脏病手术后需要监测的患者来说尤其适用。一位49岁的患者,在心脏介入手术后曾多次出现阵发性心悸,但都发生在凌晨,次日就医时通过心电图检查均未能确诊。使用长期院外心电监测后,居家监测到了“室性心动过速”,之后到医院接受了射频消融手术后病情平稳,并继续采用居家心电监测观察手术效果。“说明居家心电监测对于捕获到心脏的异常状况来说,是有优势的。”李萍主任强调。

可穿戴设备还能发挥这些作用

除了更好的进行心脏疾病的长期管理,一些可穿戴心电监测

设备的快速筛查功能,也极大提高了心电筛查的效率,在很多场合发挥着重要的优势。

院内筛查:主要用于心血管疾病的初筛、非心脏疾病的手术评估、健康体检筛查等。目前国内一些大型医院,已经配备“可穿戴心电自助快速筛查设备”,医生开具申请单后,用户可以通过自助式可穿戴心电监测设备采集并上传数据,几分钟后即可前往自助打印机打印报告,提高了院内心电筛查的效率。

院前急救:主要在120急救车上使用。患者发生心肌梗死等紧急情况时,患者家属或120急救人员均可自助快速完成心电检查,并在患者来院的路上就将心电图资料第一时间传输到医院的远程心电网络系统,接诊医生看到后即可判断患者的病情并做好抢救准备,患者来院后可以立即进行抢救,提高了急救效率。

居家监测:作为长期健康管理手段,居家采集心电图,早发现、早诊断、早干预。

可穿戴医疗设备正处于快速发展的阶段,前景广阔。未来,冠心病、高血压、糖尿病等慢性疾病的患者都有可能接受到包括远程监测、远程治疗方案调整、生活方式干预等在内的整体疾病管理方案。

强直性脊柱炎患者成功置换髋关节

快报讯(通讯员 支晓丽 记者 梅书华)“我这病还能治吗?”半个月前,南京市红十字医院骨科门诊来了一名强直性脊柱炎患者。接诊的刘金宝医生看完了片子后,发现患者的脊柱完全僵直,头部极度前伸,右髋活动度几乎为零,只能扶拐前行,情况比较严重。幸运的是,经过医护人员的努力,终于为患者解决了麻醉难题,成功置换髋关节。

患者十几岁就确诊了强直性脊柱炎,奔走多家医院,中药、西药吃了多年,依然不能阻挡病情的发展,脊柱完全僵硬已近十年,现已发展到右髋无法活动。“他连翻身都难,疼得厉害,这么多年没睡过一个好觉。”患者的母亲告诉记者。

患者是低保户,听说南京市红十字医院是惠民医院,对低保患者手术有减免政策,才抱着试试看的态度来院碰碰运气。“这个患者我们要是不救治,就再也无法救治了,趁现在还有手术机会,抓紧时间制定手术方案。”该院骨科范诚主任毫不犹豫将患者收入院。全科进行了大讨论,虽然病情复杂,但也不是完全不能手术。

10月23日,患者第一次进入手术室。虽然意识到其病情复杂,但是实际麻醉难度比想象中大了很多。为避免多次插管导致患者病情加重,暂时放弃了麻醉,暂缓手术。五天后,麻醉科准备了3套手术方案,患者第二次进入手术室。麻醉科主任黄步凤首先尝试腰麻,没想到熊明豹医生及郑崇宁主任精准定位,一次就成功了,大家都松了口气,麻醉成功!2小时后,手术顺利完成。